الطبخ العربي

Les éléments de base

Sortir

L'oignon

VIDEO PRESENT !



Couper en rondelles:

Tenez la moitié d'un oignon (regardez la photo), puis coupez-la en fines rondelles. Otez l'extrémité.

VIDEO PRESENT !

Hacher l'oignon:

‡ Coupez l'oignon longitudinalement en deux. Mettez l'une des deux moitiés sur une planche. Coupez-la verticalement en plusieur tranches.
‡ Tenez-la bien (regardez la photo) et coupez-la horizontalement en tranches fines.
‡ Hachez finement ou grossièrement selon la recette que vous voulez préparer.







Peler les tomates

‡ Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Otez les pédoncules des tomates, puis lavez-les.

‡ Dessinez un X sur la peau de de la partie inférieure de chaque tomate en vous servant du bout d'un couteau bien affilé.

‡ Plongez les tomates dans la casserole et ébouillantez-les pour 3 min, puis retirez-les à l'aide d'une écumoire.

‡ Pelez les tomates à l'aide du bout d'un petit couteau. La pelure étant tendre, est facilement enlevée.





L'artichaut

‡ Arrachez la queue des artichauts, retirez toutes les feuilles extérieures à la main, puis utilisez un ciseau pour couper celles qui sont les plus proches du cœur.

‡ Retirez délicatement le foin en vous aidant d'un petit couteau pointu et une cuillère à café.

‡ Rincez les fonds d'artichauts, puis plongez-les dans une terrine d'eau froide salée. Ajoutez-y un peu de jus de citron et de farine pour que leur couleur ne noircisse pas.









Cuisson des Légumes

Les pommes de terre:

‡ Rincez bien les pommes de terre sous l'eau coulante. Plongez-les dans une casserole d'eau salée (le sel préserve leur goût, garde leurs matières nutritives et les empêche d'absorber l'eau). Couvrez et laissez cuire 25 à 35 min jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres. Retirez et égouttez.







Les légumes verts (épinards, haricots, asperges...):

‡ Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. Certains légumes doivent être rafraîchis à l'eau courante après leur cuisson, puis égouttés comme les haricots, le pissenlit (qui doit être cuit avec une pincée de bicarbonate

Grillage des pommes de terre

‡ Lavez bien les pommes de terre sous l'eau coulante, puis épongez-les. Percez chaque pomme de terre en 6 places à l'aide d'une fourchette. Couvrez chacune avec du papier cellophane, puis mettez-les sur l'égouttoir métallique du four.



‡ Faites chauffer le four à une température assez chaude 220°C. Faites cuire les pommes de terre au four pendant 1 h ou jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.



‡ Retirez-les et laissez-les de côté pour 5 min. Ouvrez prudemment les papiers cellophanes et dessinez un X à l'aide du bout d'un couteau sur la peau de la partie supérieure de chaque pomme de terre. Pressez sur cette partie avec un tissu pour que la pelure s'ouvre.



Le persil (ou la coriandre)

VIDEO PRESENT !

‡ Jetez les brins jaunis ou flétris. Rangez les brins frais en bouquets bien ordonnés.

‡ Mettez un bouquet sur une planche, tenez-le avec la main gauche et un couteau bien affilé à la main droite.

‡ Coupez la partie inférieure des brins (qui ne porte pas de feuilles), puis hachez-les finement ou grossièrement selon la recette.



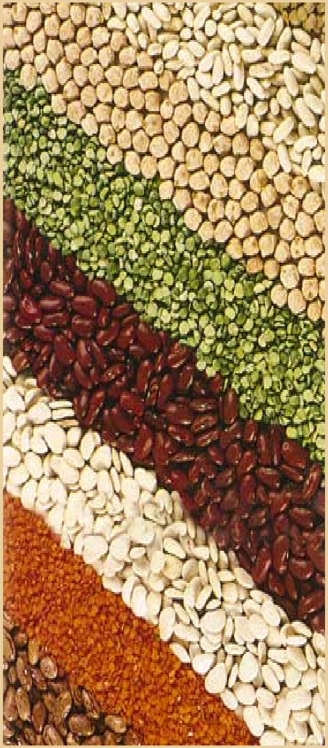
Les légumes secs et les grains

‡ **Les lentilles:** Pour cuire les lentilles, plongez-les dans leur quadruple d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire sur feu doux (les brunes et les jaunes doivent être macérées la veille dans de l'eau froide).
-Les lentilles brunes: 1 h 30 min, les lentilles rouges: 1 h environ, les lentilles jaunes: 15 min.

‡ **Le pois chiche:** La veille, plongez les pois chiche dans une terrine d'eau (pour 1 verre de pois chiche, 3 verres d'eau). Le lendemain, lavez-les bien, égouttez-les, puis poudrez-les d'un peu de bocarbonate de soude. Laissez-les 30 min de côté. Plongez-les dans une marmite contenant leur quadruple
d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 1 h sur feu doux.
N.B: Vous pouvez retirer des pois chiche mi-cuits pour la " Moughrabiyya" et le "Bourghol aux pois chiche".

‡ **Les fèves:** Laissez macérez les fèves sèches dans leur quadruple d'eau avec une pincée de bicarbonate de soude pour 24 h. Lavez-les, égouttez-les, puis faites-les cuire de la même façon suivie pour cuire les pois chiche. Si elles sont fraîches, elles auron besoin de moins temps pour les macérer et pour les cuire.

‡ **Les haricots secs:** La veille, macérez-les dans leur quadruple d'eau. Le lendemain, lavez-les puis égouttez-les. Plongez-les dans leur double d'eau et laissez-les cuire pendant 20 min. Retirez-les et égouttez-les.
N.B: Vous ne devez jamais les laver après les cuire et ne jamais leur ajouter du sel pendant la cuisson puisque cela les rend plus rudes et prolonge le temps de cuisson.



Préparation du poulet

VIDEO PRESENT !



Nous vous présentons 5 pas photographiés pour préparer les poulets déplumés:

‡ Faites passer le poulet au-dessus du feu pour se débarrasser du duvet restant.

‡ À l'aide d'un couteau bien affilé, coupez les pattes, la tête et les bords des ailes.

‡ Incisez le poulet de son cou pour l'ouvrir. Otez-en les membres intérieurs, y inclus les poumons et la graisse.

‡ Coupez la queue du poulet, puis ouvrez-le de sa partie inférieure et retirez la graisse et tous les membres intérieurs (l'estomac, le foie, etc…).

‡ Lavez le poulet plusieurs fois avec de l'eau et du savon de l'intérieur et de l'extérieur. Il est prêt à être cuit, vous pouvez le couper, selon sa préparation.

Coupage du poulet en 4 portions

VIDEO PRESENT !

Une façon très facile pour obtenir 4 portions de poulet:

‡ Coupez la cuisse du poulet avec un couteau bien affilé. Répétez de même avec l'autre cuisse.



‡ En vous servant des cisailles, séparez le poitrail de la colonne vertébrale, puis divisez-le en deux portions.

‡ Vous avez maintenant 4 portions: 2 cuisses et 2 poitrails.



Coupage du poulet en 8 portions

VIDEO PRESENT !



C'est la façon idéale pour couper un poulet. Vous avez besoin d'un couteau tranchant et d'une paire de cisailles de cuisine:

‡ En vous servant du couteau, coupez la partie joignant la cuisse au poulet. Séparez, avec le couteau, la cuisse de la patte. Répétez de même avec la seconde cuisse. Vous aurez 4 portions.

‡ Coupez les ailes du poulet. En vous servant des cisailles, séparez le poitrail de la colonne vertébrale.

‡ Utilisant les cisailles, divisez le poitrail en deux.

‡ Vous avez maintenant 8 portions de service: 2 ailes, 2 pattes, 2 cuisses et 2 poitrails. Le dos peut être utilisé pour la prépartion des consommés.

Désossement du poulet

VIDEO PRESENT !

Vous voulez désosser le poulet au lieu de l'acheter prêt ? Suivez ces pas en vous servant d'un désosseur:



‡ Incisez la peau du poulet en bas de la colonne vertébrale. D'une part du poulet, coupez entre le carcasse et la chair, pour séparer aisément la chair de l'os et coupant à travers les joints de la cuisse et de l'aile. Répétez le procédé de l'autre part du poulet.

‡ Saisissez la cage thoracique loin du poulet. Retirez la cage avec prudence en bordant le désosseur sur l'os du poitrail.

‡ Saisissez avec une main le bout du joint de la cuisse. Coupez la chair tout autour de la partie supérieure de l'os en descendant au second joint. De nouveau, coupez la chair tout autour en descendant à l'extrémité ou au bout du joint que vous saisissez. L'os se débarrassera de la chair. Répétez de même avec la seconde cuisse.

‡ Coupez la pointe des ailes au second joint. Descendez en enlevant la chair tout autour l'os des ailes jusqu'à leur dernier joint. Pliez la viande des cuisses et des ailes vers l'intérieur. Vous pouvez maintenant la farcir ou la couper selon votre choix de cuisson.

Troussage du Poulet

VIDEO PRESENT !

Troussez le poulet pour garder sa forme pendant la cuisson et pour le présenter en une vue délicieuse et attirante.

‡ Nouez la ficelle autour du bout du queue du poulet puis autour des pattes.

‡ Faites passer la ficelle entre les pattes puis jusqu'à et autour les ailes.

‡ Retournez le poulet et nouez la ficelle fermement entre les ailes.



Rôtir le poulet

‡ Badigeonnez le poulet de beurre. Posez-le sur un égouttoir métallique dans un plateau à four. Enfournez-le 20 min à une température modérée (180°C).



‡ Retournez-le sur le dos, arrosez-le de bouillon (qui l'entoure), puis enfournez-le de nouveau pour 20 min, en l'arrosant souvent.



‡ Incisez une fourchette dans sa cuisse. Si aucun liquide n'apparaît, alors il est cuit. Sinon, faites-le cuire de nouveau au four pendant 10 min, en l'arrosant souvent.



Préparation des poissons

VIDEO PRESENT !

‡ Ecaillez le poisson avec le bout d'un couteau (ou un couteau spécial) du queue à la tête.

‡ Coupez les ouïes à l'aide d'une paire de cisailles de cuisine.

‡ À l'aide d'un couteau bien affilé, ouvrez le poisson profondément de son ventre de la partie inférieure de la tête jusque là où commence la queue.

‡ Videz-le et nettoyez son intérieur.

‡ Passer le poisson plusieurs fois sous l'eau fraîche en le bien lavant de l'intérieur, puis essuyez-le.



Coupage du poisson en filets

VIDEO PRESENT !

1re méthode:

(poisson écaillé et vidé):

‡ Coupez la tête du poisson à l'aide d'un couteau tranchant.
‡ Coupez les branchies avec des cisailles de cuisine.
‡ Faites passer le couteau horizontalement entre les arêtes et la chair du poisson en coupant pour obtenir un filet.
‡ Répétez de la même façon de l'autre côté.
‡ Vous avez 2 filets prêts à cuire.



2me méthode:

(poisson vidé):

‡ Coupez la tête du poisson à l'aide d'un couteau tranchant.
‡ Coupez les branchies avec des cisailles de cuisine.
‡ Faites passer le couteau horizontalement entre les arêtes et la chair du poisson en coupant pour obtenir un filet.
‡ Répétez de la même façon de l'autre côté.
‡ De nouveau, faites passer le couteau horizontalement entre la peau et la chair du filet. Eloignez le filet de la peau.
‡ Répétez de la même façon avec le deuxième filet. Les filets sont prêts à cuire.

Préparation des Sardines

Petite sardine (7 cm environ):

‡ Tenez le poisson de son dos avec la main gauche et tenez sa tête avec la main droite.
‡ Pliez la tête vers le bas, puis retirez-la en enlevant avec elle tous les membres intérieurs. Si la tête se coupe, ouvrez le poisson et videz-le.
‡ Passez le poisson plusieurs fois sous l'eau fraîche en le bien lavant de l'intérieur. Essuyez-le et mettez-le dans une passoire. Répétez de la même façon avec les autres poissons.
‡ Salez les poissons. Ils sont prêts à cuire.

Moyennes et Grandes Sardines:

‡ Ecaillez le poisson. Ouvrez son ventre et videz-le avec la main.

‡ Lavez le poisson plusieurs fois sous l'eau coulante de l'intérieur et de l'extérieur. Essuyez-le, puis mettez-le dans une passoire.

‡ Répétez de la même façon avec les autres poissons. Salez-les.

N.B: Vous pouvez vider le poisson en retirant sa tête qui doit être coupée un peu du côté du dos.

Préparation des "Mixed Nuts"

‡ Le Sésame: Si Vous l'avez acheté cru et non prêt, faites-le griller sans huile (ni beurre) dans une poêle.
‡ Les Graine de Pin: Faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre de graines de pin). Egouttez-les.
‡ Les Amandes: Plongez les amandes dans une casserole d'eau chaude. Laissez-les macérer pendant 20 min.
Retirez-les, pelez-les, puis fendez-les en deux. Lavez-les, puis épongez-les.
Faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre d'amandes). Egouttez-les.
‡ Les Arachides ou Cacahouètes: Faites-les griller dans une poêle sans huile ni beurre. Retirez-les du feu et laissez-les refroidir. Peles-les et fendez-les en deux.
‡ Les Pistaches: Plongez les pistaches dans une casserole d'eau chaude.



Laissez-les macérer pendant 20 min. Retirez-les, décortiquez-les, puis fendez-les en deux. Lavez-les, puis épongez-les. Faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre de pistaches). Egouttez-les.
‡ Les Noix Décortiquées: Plongez les noix dans une casserole d'eau froide. Laissez-lesmacérer pendant 1 h environ ou jusqu'à ce que vous remarquiez que leur couleur est devenue plus claire. Lavez-les, épongez-les, puis faites-les frire dans un peu d'huile ou de beurre (1 cuil. à soupe de beurre pour 1 verre de noix). Egouttez-les.
‡ Les Anacardes: Lavez-les, épongez-les, puis faites-les frire dans un peu d'huile.
‡ Les Noisettes: Faites-les griller sur la plaque du four (ou dans une poêle) sans huile ni beurre.Retirez-les, laissez-les refroidir, pelez-les, puis fendez-les en deux.

Tables

Température du Four

	°C	°F
Électrique:		
Très doux	120	250
Assez doux	150	300
Doux	160-180	325-350
Moyen	180-200	375-400
Assez chaud	210-230	425-450
Chaud	240-250	475-500
Très chaud	260	525-550
Gaz:		
Très doux	120	250
Assez doux	150	300
Doux	160	325
Moyen	180	350
Assez chaud	190	375
Chaud	200	400
Très chaud	230	450



Convertir rapidement

g	oz	ml
30	1	30
60	2	60
125	4	125
250	8	250
370	12	370
500	16	500



Mesures Métriques

1/4 verre = 60ml
1/3 verre = 85ml
1/2 verre = 125 ml
2/3 verre = 170 ml
3/4 verre = 180 ml
1 verre = 250 ml
2 verres = 500 ml
3 verres = 750 ml
4 verres = 1 litre

1/4 cuil. à café = 1.5 ml
1/2 cuil. à café = 3 ml
3/4 cuil. à café = 4 ml
1 cuil. à café = 5 ml
1 cuil. à soupe = 15 ml

10 Conseils pour Gagner du Temps

Essayez de suivre ces conseils, vous auriez certainement plus de temps de repos.

‡ Organisez votre cuisine en une façon que tout ce que vous voulez soit à votre disposition.

‡ Si vous êtes de celles qui sont très ordonnées, cela vous aidera à préparer plus rapidement les plats et à avoir plus de temps libre avant et après les repas.

‡En cuisinant, n'hésitez pas à demander de l'aide si quelqu'un peut vous en offrir.

‡ Chaque semaine, préparez une liste des repas que vous allez préparer. Vous visez alors à aller une seule fois par semaine au supermarché pour acheter les ingrédients nécessaires.

‡Prenez l'habitude de visiter un seul supermarché, cela vous aidera à mémoriser le contenu des rayons et alors à écrire plus facilement la liste de vos besoins.

‡ Cherchez toujours les nouveaux produits, comme les sauces et les consommés..., prêts qui sont destinés à faciliter le procédé de cuisiner.

‡ Préparez des quantités doubles des favorites comme les soupes, les ragoûts et les sauces; mettez leur moitié au freezer. Elles seront prêtes, vous n'avez qu'à les chauffer quand vous en aurez besoin.

‡ Réservez les repas surgelés dans des récipients convenables pour être mis au freezer, au micro-onde, sur table et au lave-vaisselle.

‡ Achetez les produits presque prêts comme les fromages râpés, les viandes hachées, les poulets préparés et désossés, les pâtes,...Plusieurs marchands de légumes et des supermarchés préparent des salades fraîches et des mélanges de légumes pour les soupes et les ragoûts.

‡ Si les fruits sont moins chers que d'habitude, achetez en des quantités supplémentaires et mettez-les au freezer pour les utiliser pour la préparation des desserts ou en décoration.

Ustensiles de Cuisine: Salades

1. Bols pour mixage
2. Serviettes de cuisine
3. Passoire et Araignée
4. Moules
5. Mandoline
6. Presse-citron
7. Moulin à poivre
8. Ciseau de cuisine
9. Presse-ail
10. Mélangeur de salades
11. Verres gradués
12. Hacheuse Rotatif
13. Enclave des œufs
14. Louche (présentation attirante des fruits en forme de boules)
15. Eplucheuse et évideuse des légumes
16. Cuillères pour mesurage
17. Fourchette pour mixage
18. Hacheur et éplucheur
19. Petite et fine passoire
20. Serveuses de salade
21. Fouets manuels



Ustensiles de Cuisine: Hors d'Œuvre

1. Spatules
2. Rouleau à pâtisserie
3. Broyeur et Mixeur éléctrique
4. Grattoir / Raclette
5. Presse-ail
6. Cornemuse
7. Badigeonneur à pâtés
8. Pinceau pour badigeonner
9. Ustensiles de décoration
10. Plateau à moules
11. Plateau du four
12. Egouttoir métallique à four
13. Fouets manuels
14. Couteaux tranchants (bien affilés)
15. Couteau Spatule
16. Plats de service
17. Cruches
18. Friteuse électrique
19. Plat creux de service
20. Bol pour mixage
21. Couteaux à tout usage
22. Napperons de papier



Ustensiles de Cuisine: Viandes

1.Manique
2.Pot-au-feu / Faitout
3.Casserole / Daubière
4.Sauteuse
5.Ficelle à cuisine
6.Couteau et fourchette à découper
7.Désosseur
8.Tenailles / Pincettes
9.Poêle à frire
10.Cuillères en bois
11.Ecumoire
12.Tranche-lard / Hacheur
13.Coupeur
14.Plateau et égouttoir à rôtir
15.Planche pour coupage
16.Rouleau à Pâtisserie
17.Passoire
18.Bol / Cuvette / Jatte pour mixage
19.Cisailles



20.Plat allant au four
21.Cuillères et verres gradués
22.Badigeonneuse-arrosoir (de beurre fondu ou d'huile)
23.Pinceau pour badigeonnage
24.Couvercle à étuvée, non aspersoir

Autocuiseur / Autoclave

Il est très essentiel dans la cuisine surtout pour racourcir le temps de cuisson.

Cuisson de la viande:

* 2 h dans une marmite
* 30 à 40 min dans un autocuiseur

Cuisson des graines et légumes secs:

* 1 h à 2 h dans une marmite
* Autocuiseur:
   - 15 min pour les lentilles brunes
   - 10 min pour les pois chiche
   - 15 min pour les fèves sèches

Le genre des graines influence le temps de cuisson: celles qui sont séchées depuis longtemps auront besoin plus de temps que celles qui sont nouvellement séchées comme les graines de fèves vertes. Le temps que nous vous avions donné, est celui de celles qui sont d'une bonne qualité ou alors vous devez rectifier le temps de cuisson selon le genre disponible.

Préparation De La Table





1. Mettez le plat essentiel sur la table. Mettez au-dessus le plat d'hors d'œuvre, puis le bol de soupe. Mettez le plat de beurre en haut à gauche du plat.
2. Posez un couteau à droite du plat et une fourchette à son gauche. Mettez le couteau à beurre près du plat de beurre.
3. Posez le couteau d'hors d'œuvre à droite du 1er couteau, puis à sa droite la cuillère à soupe. Mettez la fourchette d'hors d'œuvre à gauche de la 1ere fourchette.
4. Posez la fourchette du dessert en haut du plat, sa partie d'où l'on tient à gauche. La cuillère en haut de la fourchette, sa partie d'où l'on tient à droite.
5. Mettez les verres à droite du plat en haut de la cuillère à soupe, commençant par le verre des jus, le verre d'eau, puis les autres verres essentiels avec le plat.

Bon Appétit

Services de Table

1. Cuillère, Fourchette et couteau
2. Louche à Soupe
3. Couteau de Beurre
4. Fourchette et couteau de Poissons
5. Serveuses de Poissons
6. Spatule
7. Serveuses de Salade
8. Louche à Sauce
9. Coupeurs en Tranches
10. Fourchette de Grillage
11. Couteau de Fromage
12. Coupeurs de Tartes



Décorez Votre Table Avec Des Fleurs



Les fleurs favorisent toujours la table à manger d'une apparence attrayante. Pour cette raison là, nous vous présentons une simple idée qui a le but de vous offrir une bonne odeur, une belle vue et une ambiance romantique.
Vous aurez besoin d'un bol de verre ou de céramique, ayant un large goulot.
Remplissez-le d'eau en le laissant vide de 2 cm au-dessous du bord.



Avec des ciseaux, coupez les tiges des fleurs entièrement. Arrangez les fleurs les plus grandes (comme les roses et les tulipes) sur la surface de l'eau.



Ajoutez quelques fleurs d'orchidées, qui avec leur forme exotique, offrent une apparence originale à l'arrangement.



Finalement, ajoutez 3 ou 4 petites bougies à l'arrangement.

N.B: Soyez prudentes pour ne pas surcharger le bol de fleurs pour éviter leur brûlure quand vous allumez les bougies).

Préparation des Crevettes

VIDEO PRESENT !

‡ Tenez la crevette et pliez sa tête.

‡ Retirez-la de la coquille.

‡ Décortiquez la crevette, puis coupez les extrémités à l'aide des cisailles de cuisine en laissant la queue.

‡ Coupez les extrémités ou les pattes du queue.

‡ Incisez la crevette avec le bout d'un couteau.

‡ Videz-le en enlevant la veine qui se trouve tout au long de son dos.

‡ Répétez de la même façon avec les autres crevettes. Elles sont prêtes à cuire.



Consommé De Volaille

Pour préparer 3 litres

1 poulet de 1.5 à 2 kg, prêt à cuire (ou portions de poulet)
1 citron, coupé en deux
2 branches de thym
1 branche de céleri, hachée
4 brins de persil
1 feuille de laurier
Graines de poivre noir
Gros sel

<u>N.B:</u> Si vous ne voulez pas utiliser le consommé aussitôt, versez-le dans un ou plusieurs récipients munis de couvercles, puis mettez au réfrigérateur.



‡Posez le poulet dans une marmite. Ajoutez de l’eau pour recouvrir.

‡ Portez à ébullition sur feu modéré en écumant au fur et à mesure et en ajoutant de temps en temps quelques gouttes de citron (pour garder la clarté du bouillon).



‡ Réduisez le feu, puis ajoutez-y le persil, le thym, le céleri et la feuille de laurier. Salez et poivrez. Laissez cuire 1 h 15 min à petits frémissements, sans couvrir (ajoutez de l’eau si nécessaire pour empêcher le bouillon de bouillir).



‡ Retirez la marmite du feu, puis retirez le poulet et mettez-le dans une passoire. Garnissez une passoire, posée sur un grand récipient, avec une mousseline. Filtrez le bouillon dans la passoire, retirez-la.



‡ Goûtez le bouillon, rectifiez-le de sel si nécessaire. Laissez-le refroidir de côté. Couvrez-le et mettez-le au réfrigérateur pour une nuit. Le lendemain, retirez la graisse figée à la surface. Le consommé est prêt.



Consommé De Viande

Pour préparer 2.5 litres

<u>Ingrédients:</u>
2 kg d'os avec la viande de bœuf dégraissée
2 moyens oignons, pelés et coupés en anneaux
2 branches de céleri, hachées
½ verre de poireaux hachés
¼ verre de samneh (beurre clarifié)
3 feuilles de laurier
2 bâtons de canelle
1 pincée de poivre blanc

‡ Faites chauffer la samneh dans une grande marmite. Faites-y dorer la viande.

‡ Ajoutez-y l'oignon, le céleri, le poireau, les feuilles de laurier, les condiments et de l'eau pour recouvrir.

‡ Portez à ébullition en écumant au fur et à mesure, puis laissez cuire pendant 1 h sur feu doux.

‡ Filtrez le bouillon, laissez-le refroidir, puis dégraissez-le avec une cuillère (ou en passant à sa surface des morceaux de papiers absorbants).

<u>N.B:</u> Si vous ne voulez pas utiliser le consommé aussitôt, versez-le dans un ou plusieurs récipients munis de couvercles, puis mettez au réfrigérateur.



Riz Simple



Pour 4 personnes
Préparation: 10 min
Cuisson: 30 min environ

<u>Ingrédients:</u>
2 verres de riz rond
3 verres d'eau ou de bouillon (4 verres si riz long)
4 cuil. à soupe de vermicelle cassée
2 cuil. à soupe de beurre
½ cuil. à café de sel (selon votre goût)

‡ Rincez le riz à l'eau froide, égouttez-le dans une passoire à grille fine, puis épongez-le dans un linge.

‡ Dans une cocotte, faites fondre le beurre à feu doux. Ajoutez le riz et faites-le revenir sur feu modéré, en mélangeant constamment, jusqu'à ce qu'il commence à se colorer.



‡ Ajoutez l'eau. Salez et portez à ébullition. Remuez une seule fois. Réduisez le feu, couvrez et laissez cuire 20 min sur feu doux.

‡ Retirez la cocotte du feu. Laissez le riz refroidir 10 min de côté. Faites-le bouffer avec une fourchette.



‡ Servez-le chaud avec les plats de viande, de légumes ou de poulets.

<u>N.B:</u> Pour préparer le riz à la vermicelle, vous devez la faire blondir au beurre avant d'ajouter le riz.

Riz Pilaf Brun

Pour 4 personnes
Préparation et Cuisson: 40 min environ

Ingrédients:

2 verres de riz long
1 oignon, haché fin
½ verre de champignons hachés en conserve
4 verres d'eau
1 cuil. à soupe de samneh
1 cuil. à café de sucre
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

‡ Rincez le riz à l'eau froide, égouttez-le dans une passoire à grille fine, puis épongez-le dans un linge.

‡ Faites chauffer la samneh dans une casserole. Faites-y sauter l'oignon jusqu'à ce que sa couleur devienne rouge-brun.

‡ Faites brunir, en remuant, le sucre dans une cocotte. Ajoutez-y l'eau, l'oignon et portez à ébullition sur feu modéré.

‡ Ajoutez-y le riz, réduisez le feu et continuez la cuisson 20 min sur feu doux.

‡ Ajoutez le champignon et faites cuire 5 min. Servez aussitôt avec les plats de viande et de ragoûts.

N.B: De même, au lieu d'utiliser le sucre, ajoutez l'eau à l'oignon et faites bouillir pour 10 min.
Filtrez le liquide brun obtenu au-dessus d'une cocotte et faites-y cuire le riz.



Sauce d'Ail (1)

Pour préparer 1 verre
Préparation: 20 min environ

<u>Ingrédients:</u>
¼ verre de jus de citron
½ verre d'huile d'olive
1 moyenne tête d'ail, pelé
½ cuil. à café de sel

‡ Pilez l'ail avec une pincée de sel.

‡ Mettez l'ail pilé avec l'huile, le jus de citron et le reste du sel dans le mixeur électrique.

‡ Fouettez bien le mélange jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une mayonnaise.

‡ Versez la sauce d'ail dans une cassole et servez-la avec de la viande grillé ou du poulet.



Sauce d'Ail (2)

Pour préparer 1 verre
Préparation: 20 min environ

<u>Ingrédietns:</u>

¼ verre de jus de citron
½ verre d'huile d'olive
5 gousses d'ail, pelées et pilées
8 petits cubes de pommes de terre, légèrement frits
½ cuil. à café de sel

‡ Pilez bien les pommes de terre dans un bol.

‡ Mettez les pommes de terre pilés, l'ail, l'huile, le jus de citron et le sel dans le mixeur éléctrique.

‡ Fouettez bien le mélange jusqu'à ce qu'il soit doux et épais.

‡ Versez la sauce d'ail dans une cassole et servez-la avec les plats grillés.



Sauce Au Pâte De Sésame (Taratour)

Pour 3 personnes
Préparation: 15 min

<u>Ingrédients:</u>
½ verre de tahina (pâte de sésame)
¼ verre de persil haché fin
¼ verre d'eau
½ verre de jus de citron
3 gousses d'ail, pelées et pilées
1 cuil. à café de sel (selon votre goût)

Une saveur exotique annonce cette exceptionelle sauce libanaise, servie pour enrichir les entrées et les plats de résistence.

‡ Dans une terrine, remuez la tahina en incorporant régulièrement l'eau et le jus de citron.

‡ Fouettez bien le mélange à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce qu'il devienne velouté.

‡ Ajoutez l'ail. Salez et délayez bien. Goûtez, rectifiez de jus de citron ou de sel si nécessaire.

‡ Ajoutez la moitié du persil et mélangez bien. Servez le "*Taratour*" parsemé de persil avec des poissons ou du falafel.



VIDEO PRESENT !

Pour 8 personnes
Préparation: 25 min

Ingrédients:
5 verres de farine
1 ¼ verres d'eau tiède
½ verre d'huile végétale
½ verre d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de sucre
2 cuil. à café de sel



Pâte Essentielle

‡ Tamisez la farine sur le plan de travail.

‡ Mélangez-la avec le sucre et le sel. Creusez le mélange en fontaine.

‡ Versez-y les deux genres d'huile.

‡ Mélangez rapidement avec les doigts.

‡ Incorporez l'eau régulièrement en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte homogène.

‡ Pétrissez-la sur une planche saupoudrée de farine jusqu'à ce qu'elle devienne lisse et élastique (vous pouvez de même utiliser un mixeur électrique).

‡ Couvrez-la avec une étoffe mouillée et laissez-la (dans un endroit chaud) jusqu'à ce qu'elle double de volume (6 h).

N.B: Pour "Nids Au Viande" et "Pâtés Au Thym Sésamé", même préparation que cette pâte mais vous devez substituer l'huile par 1 cuillère à café de levure dissoute dans ¼ verre d'eau tiède.

Yogourt et Labneh

Pour préparer 8 verres de yogourt
ou 500 g de labneh

<u>Ingrédients:</u>
2 litres de lait
1/3 verre de yogourt

<u>Yogourt:</u>

‡ Faites bouillir le lait. Retirez-le du feu et laissez-le refroidir jusqu'à ce qu'il devienne tiède.

‡ Incorporez le yogourt, en remuant, dans le lait. Couvrez la marmite et enveloppez-la avec une étoffe de laine. Laissez-la dans un endroit chaud pour 6 h.

‡ Retirez l'étoffe, laissez le yogourt refroidir, puis mettez-le au réfrigérateur pour 4 h environ avant de le servir.

<u>Labneh:</u>

‡ Versez le yogourt dans un sac de mousseline.

‡ Suspendez le sac et laissez-le égoutter pour 12 h.



‡ Versez la labneh dans une terrine. Salez, mélangez bien, puis arrosez-la d'huile d'olive. Servez.

<u>N.B:</u> Vous devez augmenter le temps de suspension si vous avez augmenté la quantité du yogourt.

Yogourt Cuit

1 ½ kg de yogourt
1 œuf battu (selon votre goût)
2 cuil. à soupe de farine de maïs
1 cuil. à café de sel

‡ Filtrez le yogourt à l'aide d'une passoire à grille fine, garnie d'une mousseline, au-dessus d'une cocotte. Ajoutez-y l'œuf battu (ou le blanc d'1 œuf).

‡ Faites diluer la farine de maïs dans un verre d'eau. Ajoutez la solution obtenue au yogourt. Malaxez pour 2 min.

‡ Mettez la cocotte sur feu modéré et portez à ébullition en remuant.

‡ Retirez du feu. Le "Yogourt Cuit" est prêt pour être utilisé comme base de plusieurs plats.

